

Veranstaltungsprogramm der Erziehungs-, Paar- und Lebensberatung der Stadtmission Nürnberg e. V. im Rahmen der „Woche der seelischen Gesundheit 2022“

Datum	Uhrzeit	Ort	Titel	Beschreibung
Dienstag, 11.10.2022	14:00-16:00 Uhr	Rieterstraße 25	<b>Achtsame Kommunikation mit Kindern</b>	<p><b>Vortrag mit Diskussion</b></p> <p>Strategien aus der Hirnforschung, um die gesunde Entwicklung Ihres Kindes zu unterstützen. Ihr Kind kann lernen auf der Gefühlswelle zu reiten, statt im Emotionsstrudel unterzugehen.</p> <p>Anwendung im Alltag: Bsp: Wie können Sie einen Wutausbruch Ihres Kindes sinnvoll nutzen, um die Integration des Gehirns zu fördern.</p> <p>Uschi Eberle, Dipl.Soz.-Päd. Systemische Familientherapeutin (DGSF)</p>
Mittwoch, 12.10.2022	16:00-18:00 Uhr	Rieterstraße 23	<b>Was heißt eigentlich "Beratung"?</b>	<p><b>Workshop</b></p> <p>Wie funktioniert Beratung? Was passiert dort mit mir oder überhaupt? Wie läuft sie ab? Antworten für Menschen, die sich vielleicht noch nicht trauen.</p> <p>René Beckmann, Dipl.-Sozialpädagoge (FH) Systemischer Familientherapeut und Coach</p>
Freitag, 14.10.2022	14:00 – 15:30 Uhr	Rieterstraße 25	<b>Sinn und Wirkung von Humor 😊 in Alltag, Beratung &amp; Psychotherapie</b>	<p><b>Workshop</b></p> <p>Nach kurzen theoretischen Inputs zu Sinn und Wirkung von Humor in Alltag, Beratung und Psychotherapie möchten wir diesen gemeinsam an praktischen Beispielen erfahren. Der Workshop wird mit einer kurzen Reflektionsrunde abgeschlossen.</p> <p>Mehmet Eryasar, Dipl.-Päd., Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut Frieder Rumold, Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut</p>
<b>Am Wochenende keine Veranstaltung</b>				

Datum	Uhrzeit	Ort	Titel	Beschreibung
Mittwoch, 19.10.2022	14:00-16:00 Uhr	Rieterstraße 25	<b>Stress in der Familie?</b>  <b>Lass uns drüber reden!</b>  <b>Aber wie?</b>	<b>Workshop</b>  Wenn die Emotionen im Streit hochkochen: Wie können Eskalationen verhindert werden? Wie können die Beteiligten Bedürfnisse erkennen und mitteilen? Wie kann es gelingen, miteinander faire Lösungen zu finden?  Sie sind eingeladen, Elemente einfühlsamer und respektvoller Kommunikation kennenzulernen und damit mehr Gelassenheit in Ihren gemeinsamen Alltag zu bringen.  Ruth Dilger, Dipl. Sozialpädagogin Systemische Familientherapeutin (DGSF)
Donnerstag, 20.10.2022	14:00-16:00 Uhr	Rieterstraße 25	<b>Stressbewältigung durch Achtsamkeit</b>	<b>Workshop</b>  Was versteht man unter Achtsamkeit? Wie hilft Achtsamkeit bei Stress? Wie kann ich meine Achtsamkeit trainieren? Wie kann ich Stress bewältigen?  Wir werden gemeinsam meditative Übungen praktizieren – zudem gibt es eine Anleitung zur Integration von Achtsamkeitsmomenten in den Alltag, um mit Stresssituationen besser umzugehen.  Pinar Celik, Dipl. Sozialpädagogin (FH) Systemische Familientherapeutin (DGSF)

Wegen begrenzter Teilnahmemöglichkeiten wird um Anmeldung gebeten unter Tel. 0911 / 352400